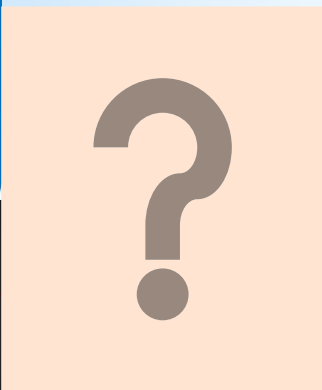


NHỮNG ƯU TIÊN TƯ VẤN NGỪA THAI THỜI KỲ COVID-19

Hormonal Contraceptives		Nonhormonal Contraceptives	
Combined Oral Estrogen dose 15 µg 30 µg 20 µg 35 µg 25 µg 35 µg Combined Pill	Progestogen Only Pills Progestogen Only Pill	Clinician Dependent Sterilization IUD	Non-Clinician Dependent Spermicide Female Condom Diaphragm Fertility Awareness
Progestogen type Norethisterone Levonorgestrel Gestodene Norgestimate	Progestogen type Desogestrel Ethinodiol diacetate Levonorgestrel Desogestrel	Long-Acting Reversible IUS Injection Implant	Cervical Cap Condom
Non-Daily (Non-Oral) Ring Patch			



*BS CKII Nguyễn Thị Bích Ty
Bệnh viện Từ Dũ*

NỘI DUNG

1 Tình hình chăm sóc sức khỏe sinh sản và ngừa thai thời kỳ COVID-19

2 Các khó khăn trong tiếp cận các phương pháp ngừa thai (PPNT) thời kỳ COVID-19

Những ưu tiên khi tư vấn các phương pháp ngừa thai thời kỳ COVID-19

- 3
- Đảm bảo tiếp cận dịch vụ KHGD (CDC)
 - Tiếp cận phương pháp ngừa thai (FSRH)
 - Hướng dẫn ngừa thai ngay sau sanh (FSRH, RCOG, FIGO)

4 Kết luận

TÌNH HÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VÀ NGỪA THAI THỜI KỲ COVID-19

Khó tiếp cận dịch vụ SKSS, PPNT

- Giãn cách XH, phong tỏa, hạn chế di chuyển □ gián đoạn DV
- NVYT tập trung chống dịch

□ Cung cấp DV theo cách mới và khác:

Chỉ tiếp cận DV nếu có nhu cầu cần chăm sóc ngay

□ Thay đổi mô hình cung cấp DV/ tiếp cận ngừa thai: tránh chậm trễ, lấy BN làm trung tâm

- Telehealth/ telemedicine: sàng lọc, cung cấp DV tư vấn
- Telephone/ video call
- Electronic prescription/ email
- Pharmacist-prescribed contraception

-Ensuring access to family planning services during COVID-19: A summary of CDC's family planning recommendations for healthcare providers, Centers for Disease Control and Prevention.

-Advice for women seeking contraception, abortion and other sexual and reproductive healthcare during COVID-19 pandemic, The Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH), 2020.

TÌNH HÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VÀ NGŨA THAI THỜI KỲ COVID-19 (tt)

- * Tư vấn qua điện thoại /video về nhu cầu cần khám sắp xếp cuộc hẹn
- * Hoàn thành việc đăng ký, thanh toán, tư vấn và đồng thuận qua điện thoại / telehealth ↓ thời gian tiếp xúc trực tiếp
- * NVYT hướng dẫn cách nhận PPNT, đơn thuốc điện tử được gửi đến nhà thuốc/ nhiều DV NT kê đơn sẵn / cung cấp thuốc sẵn, đóng gói sẵn, các PPNT vẫn sẵn có tại các cơ sở

Không nên đến CSYT **điện thoại/ email** hướng dẫn, tư vấn

-Ensuring access to family planning services during COVID-19: A summary of CDC's family planning recommendations for healthcare providers, Centers for Disease Control and Prevention.

-Advice for women seeking contraception, abortion and other sexual and reproductive healthcare during COVID-19 pandemic, The Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH), 2020.

CÁC KHÓ KHĂN KHI TIẾP CẬN CÁC PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI THỜI KỲ COVID-19

* Khó tiếp cận dịch vụ

- Giảm tối đa tiếp xúc trực tiếp NB–NVYT
- Chỉ tiếp cận DV khi có nhu cầu cần chăm sóc ngay:
 - + Ưu tiên các thủ thuật cứu sống tính mạng
 - + Các thủ thuật thường quy PPNT (đặt - tháo) không cấp cứu **trì hoãn** không thực hiện được PPNT được chọn

* Đảm bảo tất cả mọi người tiếp cận PPNT thuận lợi, hiệu quả và an toàn tránh thai kỳ ngoài ý muốn

-Ensuring access to family planning services during COVID-19: A summary of CDC's family planning recommendations for healthcare providers, Centers for Disease Control and Prevention.

-Advice for women seeking contraception, abortion and other sexual and reproductive healthcare during COVID-19 pandemic, The Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH), 2020.

NHỮNG ƯU TIÊN KHI TƯ VẤN CÁC PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI THỜI KỲ COVID-19

VAI TRÒ TƯ VẤN CÁC PPNT

- Chọn đúng một PPNT + sử dụng đúng PPNT đã chọn.
- Tăng tỉ lệ sử dụng PPNT
- Tăng tỉ lệ tiếp tục sử dụng + hạn chế bỏ cuộc.
- Tăng cường sức khỏe và giảm chi phí.
- Hiểu rõ + thực hành tình dục an toàn □ ↓ nguy cơ mang thai ngoài ý muốn + NKLTQĐTD.

NỘI DUNG TƯ VẤN

- Tìm hiểu nhu cầu về PPNT
- Mô hình, tranh
- Hiệu quả
- Ưu điểm / khuyết điểm
- Tác dụng ngoại ý thường gặp
- Hướng dẫn cách sử dụng
- Hạn dùng
- Hướng dẫn tự theo dõi
- Ký đồng thuận
- Khám định kỳ / khám lại ngay khi có bất thường

CÁC PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI

Hormonal Contraceptives

Combined Oral



Combined
Pill

Estrogen dose

15 µg	30 µg
20 µg	35 µg
25 µg	≥50 µg

Progestogen type

Norethisterone	Desogestrel
Levonorgestrel	Drospirinone
Gestodene	Cyproterone acetate
Norgestimate	

Progestogen Only Pills



Progestogen Only Pill

Progestogen type

Norethisterone
Ethinodiol diacetate
Levonorgestrel
Desogestrel

Non-Daily (Non-Oral)



Ring



Patch

Long-Acting Reversible



IUS



Injection



Implant

Nonhormonal Contraceptives

Clinician Dependent



Sterilization



IUD



Diaphragm



Cervical Cap

Non-Clinician Dependent



Spermicide



Female
Condom



Fertility
Awareness



Condom

CÁC PPNT

NỘI TIẾT

KẾT HỢP

- Uống
- Dán
- Vòng ÂĐ
- NTKC

ĐƠN THUẦN

- Uống
- Tiêm
- Cây
- LNG-IUS
- NTKC

HIỆN ĐẠI

- Màng ngăn
- DCTC đồng
- Triệt sản nam
- Triệt sản nữ

KHÔNG NỘI TIẾT

TỰ NHIÊN

- Theo vòng kinh
- Xuất tinh ngoài âm đạo
- Cho bú vô kinh

NHỮNG ƯU TIÊN KHI TƯ VẤN CÁC PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI THỜI KỲ COVID-19



Phương pháp ngừa thai?
Thời điểm?
Tiếp cận?

ĐẢM BẢO TIẾP CẬN DỊCH VỤ KHGD: KHUYẾN CÁO CDC

Ensuring access to family planning services during COVID-19: A summary of CDC's family planning recommendations for healthcare providers

ĐẢM BẢO TIẾP CẬN DỊCH VỤ KHGD: KHUYẾN CÁO CDC

- Tiếp cận DV thuận lợi
- Giảm tối đa tiếp xúc trực tiếp NB – NVYT
- Thay đổi mô hình cung cấp DV/ tiếp cận ngừa thai

ĐẢM BẢO TIẾP CẬN DỊCH VỤ KHGD: KHUYẾN CÁO CDC (tt)

-Mới sử dụng / chuyển PPNT mới

**+Hầu hết PPNT sử dụng an toàn cho hầu hết NB +Hầu
hết các PPNT có thể bắt đầu không cần khám lâm sàng/ XN**

Các PPNT cần khám lâm sàng/ XN:

.Khám trực tiếp: IUD, implant, sterilization, +/- DMPA .

.Ngừa thai nội tiết kết hợp (CHC)

.Màng ngăn ÂĐ + mũ CTC

Tất cả các PPNT khác: không cần khám/ XN.

ĐẢM BẢO TIẾP CẬN DỊCH VỤ KHGD: KHUYẾN CÁO CDC (tt)

+Tất cả các PPNT có thể bắt đầu ngay khi có nhu cầu, nếu chắc không có thai

- .Xem xét nhu cầu NTKC, tại thời điểm bắt đầu NT đều đặn
- .Xét nhu cầu NT hỗ trợ, phụ thuộc vào khi nào PP bắt đầu

+Ngừa thai ngay sau sanh

- .CHCs: không nên bắt đầu ngay sau thời kỳ hậu sản (VTE)
- .**Tất cả các PPNT khác: có thể được bắt đầu ngay sau sanh**

ĐẢM BẢO TIẾP CẬN DỊCH VỤ KHGD: KHUYẾN CÁO CDC (tt)

- Đang sử dụng PPNT muốn bắt đầu PP mới/ tiếp tục PP đang sử dụng, ít/ không cần theo dõi liên tục

.Không cần theo dõi thường qui bất kỳ PPNT

.Nên gặp NVYT bất kỳ lúc nào:

*Tác dụng ngoại ý

*Vấn đề khác: thay đổi/ ngưng, tháo/ thay.

.Cung cấp/ kê đơn 1 năm COCs, miếng dán, vòng ÂĐ

.DMPA (TB/TDD) mỗi 3 tháng (13 tuần), có thể đến 15 tuần không cần PP hỗ trợ, có thể tự tiêm DD.

.Hướng dẫn NVYT xử trí vấn đề ra máu, quên thuốc...

- **Khác:** Cung cấp/ kê đơn sẵn viên NTKC.

TIẾP CẬN PPNT NHƯ THẾ NÀO?



Advice for women

seeking contraception, abortion and other sexual and reproductive healthcare during the COVID-19 pandemic

TIẾP CẬN PPNT NHƯ THẾ NÀO?

NGỪA THAI KHẨN CẤP ?

Tư vấn qua điện thoại /video

Cu-IUD hiệu quả nhất cố gắng duy trì nếu có thể

Uống đơn thuốc điện tử gửi đến nhà thuốc.

BẮT ĐẦU PPNT MỚI?

Tư vấn qua điện thoại /video

Không thể bắt đầu PPNT đã chọn PPNT tạm thời hiệu quả (“bridging” method, POP (bưu điện, đơn thuốc điện tử)) sắp xếp thực hiện khi cho phép.

TIẾP TỤC CHCs ?

Đã đo HA năm trước+cân nặng ổn định đơn thuốc điện tử

Một số tình huống cần tư vấn trực tiếp/ POP thay thế.

TIẾP CẬN PPNT NHƯ THẾ NÀO? (tt)

THUỐC TIÊM ?

DMPA Nếu không thể trực tiếp POP

Đã tự tiêm DD tiếp tục

LARCs (DCTC/ que cấy) ?

PPNT tạm thời hiệu quả sắp xếp thực hiện khi cho phép.

THAY LARCs ?

Một số LARC hiệu quả ngừa thai ≥ 1 năm / thời gian khuyến cáo, không gây vấn đề sức khỏe + hiệu quả **trì hoãn** thay:

-TCu-380A: 10 năm 12 năm

-LNG-IUS (Mirena®): 5 năm 6 năm (> 45 tuổi 55 tuổi).

-Implanon NXT: 3 năm 4 năm.

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI NGAY SAU SANH

FIGO Statement

13th April 2020



COVID-19 Contraception and Family Planning

Contraceptive and Family Planning services and supplies are **CORE** components of essential health services and access to these services is a fundamental human right.

1. **Social Distancing and limitations on mobility speaks to an urgent need to expand postpartum family planning services, particularly long-acting reversible contraceptives [LARCS] such as Contraceptive implants, Post-partum IUDs or Injectables.**



Royal College of Obstetricians & Gynaecologists

Guidance on the provision of contraception by maternity services after childbirth during the COVID-19 pandemic

Information for healthcare professionals

Version 1: Published Wednesday 3 February 2021

**Ensuring access to family planning services during COVID-19:
A summary of CDC's family planning recommendations for
healthcare providers**

IMP-CME-07-12-21-01

FIGO Statement

13th April 2020



COVID-19 Contraception and Family Planning

Contraceptive and Family Planning services and supplies are **CORE** components of essential health services and access to these services is a fundamental human right.

1. **Social Distancing and limitations on mobility speaks to an urgent need to expand postpartum family planning services, particularly long-acting reversible contraceptives [LARCS] such as Contraceptive implants, Post-partum IUDs or Injectables.**
2. **Self-care family planning methods should be promoted and supplied to women and men proactively.**
3. **Barriers to accessing contraception need to be lifted.**
4. **Implement telemedicine using mobile phones and social media as an adjunct to improving information and access to contraception.**
5. **We need to anticipate and address likely supply chain needs and challenges.**
6. **Health care workers must be provided adequate Personal Protection Equipment (PPE).**

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI NGAY SAU SANH



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists

Guidance on the provision of contraception by maternity services after childbirth during the COVID-19 pandemic

Information for healthcare professionals

Version 1: Published Wednesday 3 February 2021

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI NGAY SAU SANH

Tóm tắt khuyến cáo

- Thông tin ngừa thai sau sanh (NTSS) nên được cung cấp trong **giai đoạn trước sanh** □ hỗ trợ quyết định + thuận lợi cung cấp
- PPNT hiệu quả nên được thảo luận và cung cấp **trước khi xuất viện**
- NVYT được đào tạo đặt DCTC, cấy que sau sanh (PPNT hồi phục + tác dụng kéo dài (LARC)) tất cả phụ nữ phù hợp y khoa
 - LARC không sẵn có, không thể chấp nhận, không phù hợp □ desogestrel progestogen-only pill (POP) ít nhất 6 tháng
 - Không được cung cấp PP được lựa chọn trước xuất viện □ PPNT bắt cầu (“bridging” method) hiệu quả + thông tin tiếp cận DVNT địa phương
 - Được thông tin rõ ràng về cách dùng PPNT + khi nào cần tư vấn y khoa
- Hướng dẫn về thời gian cung cấp PPNT nên có sẵn tại chỗ.

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

*Tại sao NTSS quan trọng?

- Sự sinh sản trở lại nhanh sau sanh
- NT hiệu quả bắt đầu càng sớm càng tốt sau sanh (cho bú/ không cho bú) □ kế hoạch thai kỳ sau đó + tránh khoảng cách giữa các thai kỳ ngắn □ kết cục thai kỳ xấu.

*Khi nào tư vấn NTSS?

Thông tin NTSS nên được cung cấp trong giai đoạn trước sanh
□ hỗ trợ quyết định + thuận lợi cung cấp.

*NTSS được thực hiện khi nào - ở đâu?

Được thảo luận và cung cấp **trước khi xuất viện.**

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

+Progestogen-only pill (POP)

- Thuận lợi:
- Rất an toàn
 - Ít chống chỉ định
 - Không ảnh hưởng lượng sữa
 - Áp dụng ngay sau sanh

Không thuận lợi:

- Phụ thuộc vào người dùng rất cao
- Cần sự tuân thủ uống thuốc

-> LARC không sẵn có, không thể chấp nhận, không thích hợp
cung cấp POP (ít nhất 6 tháng/ đến khi phù hợp y khoa)



HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

+Depo medroxyprogesterone acetate (DMPA)

- PPNT khác không thích hợp, không thể chấp nhận, không sẵn có
- Không ảnh hưởng lượng sữa
- Hiệu quả 13 tuần, tiếp tục sử dụng khi vẫn còn giới hạn tiếp xúc trực tiếp
- Có thể tiêm DD tại nhà



HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

+Combined hormonal contraception (CHC)

- 21 ngày sau sanh (Không cho bú + không NC VTE)
- Không nên bắt đầu < 6 tuần (cho bú/ không cho bú + NC VTE)

NC sức khỏe đáng kể liên quan sử dụng CHC giai đoạn ngay sau sanh □ cần đánh giá cẩn thận phù hợp y khoa, đo HA, BMI □ **rào cản** CHC ngay sau sanh

Chỉ định: .Phù hợp y khoa + PP khác không phù hợp, không chấp nhận, không sẵn có

.Cung cấp 6 tháng + hướng dẫn rõ khi nào

bắt đầu và những yêu cầu trong khi chờ PP thay thế



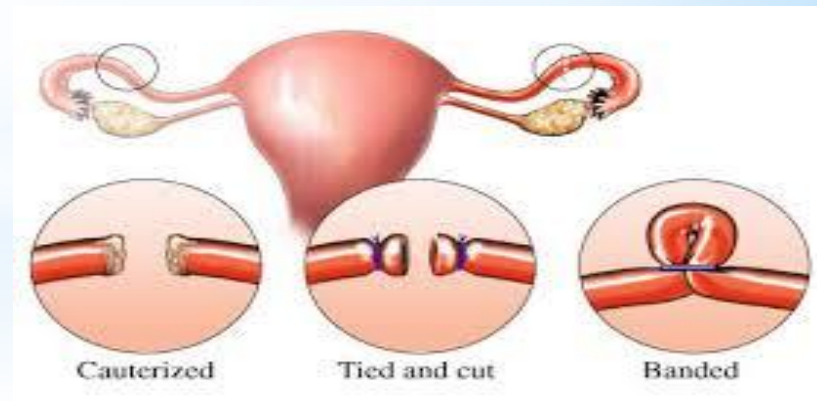
HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

+Phương pháp cho bú vô kinh

- Cho bú hoàn toàn **VÀ** vô kinh 6 tháng đầu PPNT
- Giảm cho bú / có kinh trở lại bất kỳ lúc nào mất hiệu quả NT
- có thể đến khi tiếp cận DV NT bị giới hạn do COVID-19
- PN đang cho bú bắt đầu NT hỗ trợ càng sớm càng tốt sau sanh

+Triệt sản nữ

- Đồng thuận bằng văn bản thực hiện ít nhất 2 tuần trước MLT chương trình.



HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

*Cần theo dõi ? khi cung cấp NTSS?

Que cấy, POP

Không cần theo dõi thường qui

Dụng cụ tử cung

Cần theo dõi: đau, chảy máu, tuột, dây quá dài/ không sờ được

- Dây không sờ được: BCS, POP, siêu âm
- Dây quá dài: không kéo dây, đẩy vào Âm Đ, BCS, POP
- Tuột thấp/ rơi: BCS, POP tạm thời nếu chưa thể đặt lại

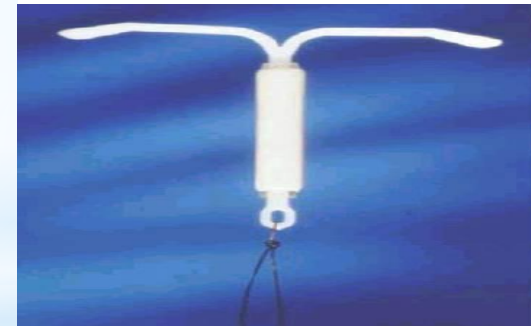
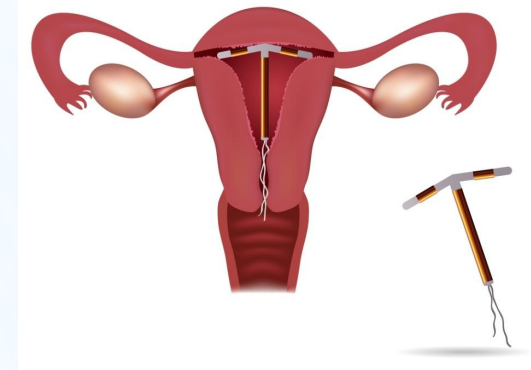
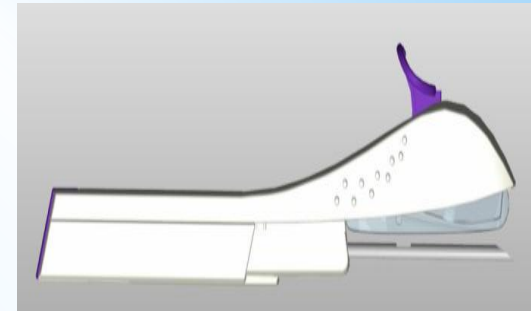
HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

Ưu điểm của LARCs

- Tuân thủ tốt □ ↑ hiệu quả
- Phục hồi khả năng sinh sản
- Tác dụng kéo dài
- Không ảnh hưởng lượng sữa
- Không có Estrogen

Các PP

- Thuốc cấy dưới da
- Dụng cụ tử cung (nội tiết, đồng)
- Thuốc tiêm



LỢI ĐIỂM CỦA QUE CÂY PROGESTOGEN

- * Progestogen-only implants: cấy dưới da của cánh tay phụ nữ.
 - + Jadelle® là hệ thống hai que, levonorgestrel, thời gian 5 năm.
 - + Sino-implant (II) ® giống với Jadelle nhưng thời gian bốn năm.
 - + Implanon® hệ thống một que — liên tục giải phóng một liều etonogestrel ổn định trong thời gian lên đến ba năm.
- * Implants được đăng ký tại hơn 100 quốc gia, bao gồm Hoa Kỳ, các nước Tây Âu, cũng như nhiều quốc gia có thu nhập trung bình và thấp.

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

Que cấy

Ưu điểm	Khuyết điểm
<ul style="list-style-type: none">-Hiệu quả cao (>99%)-Tác dụng nhanh (< 24 giờ) (cấy trong vòng 5 đầu)-Không ảnh hưởng tiết sữa-Không có những tác dụng ngoại ý CHCs-Không ảnh hưởng hoạt động tình dục-Tác dụng lâu (3 năm/Implanon)-Hồi phục khả năng sinh sản-Dung nạp tốt-Quy trình cấy/tháo đơn giản nếu theo đúng hướng dẫn-Không lệ thuộc vào sự tuân thủ-Làm ↓ thống kinh, ↓ thiếu máu, ↓ NC UT NMTc, viêm phần phụ, TNTC	<ul style="list-style-type: none">-Tác dụng ngoại ý progestin-Thay đổi kinh nguyệt: kinh kéo dài > bt, vô kinh, ra máu giữa kỳ, kinh nguyệt ít và ngắn<ul style="list-style-type: none">□ Tất cả sẽ tự mất đi, rất ít khi phải điều trị-Không phòng NKLTQĐTD-Phải được huấn luyện kỹ thuật cấy/tháo-Phải đến CSYT để cấy / tháo-Tác dụng ngoại ý thường gặp nhất liên quan đến ngưng sử dụng là ra máu bất thường<ul style="list-style-type: none">□ Tư vấn là rất quan trọng

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

Dụng cụ tử cung

Ưu điểm	Khuyết điểm
<ul style="list-style-type: none">-Hiệu quả cao (97 - 99%)-Thao tác đặt dễ-Tác dụng nhiều năm (TCu 380-A 10 năm)-Có thể giao hợp bất cứ lúc nào-Không ảnh hưởng nội tiết, chuyển hoá, không tương tác với thuốc khác-Không ảnh hưởng tiết sữa-Có thể tháo ra dễ-Dễ có thai trở lại-Hiếm bị các tai biến nặng-Giá thành rẻ	<ul style="list-style-type: none">-Phải đến cơ sở y tế-NVYT phải được huấn luyện đầy đủ-Một số tác dụng ngoại ý gây khó chịu-Đôi khi có biến chứng phải điều trị-Không phòng NKLTQĐTD

HƯỚNG DẪN CUNG CẤP NGỪA THAI SAU SANH (tt)

Thuốc tiêm

Ưu điểm	Khuyết điểm
<ul style="list-style-type: none">-Hiệu quả cao (99,6%)-Tác dụng lâu dài (3 tháng/1 mũi)-Kín đáo, thuận tiện-Không gây ảnh hưởng tiết sữa-Không có Estrogen-Giảm lượng máu kinh-Có thể góp phần giảm nguy cơ u xơ tử cung, u vú, UT NMTC, viêm vùng chậu, u buồng trứng	<ul style="list-style-type: none">-Không phòng BLTQĐTD, HIV/AIDS-Tác dụng ngoại ý progestin-Có những thay đổi về kinh nguyệt: thường mất kinh sau 9 - 12 tháng, đôi khi kinh nhiều / kéo dài sau sử dụng 1 - 2 tháng

KẾT LUẬN

- Tư vấn qua điện thoại /video call/ telehealth về nhu cầu, sàng lọc □ cần khám □ sắp xếp cuộc hẹn

- Hoàn thành việc đăng ký, thanh toán, tư vấn và đồng thuận qua điện thoại / telehealth □ ↓ thời gian tiếp xúc trực tiếp

- Thời điểm:

Ngay sau sinh – trước khi xuất viện

- Các phương pháp ngừa thai:

LARC:

- + Que cấy

- + DCTC

- + Thuốc tiêm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Hướng dẫn quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản*, Bộ Y tế, 2016.
2. *Guidance on the provision of contraception by maternity services after childbirth during the COVID-19 pandemic*, The Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH), The Royal College of MIDWIVES , Royal College of Obstetricians & Gynaecologists, Information for healthcare professionals, Version I, 02 - 2021.
3. *Ensuring access to family planning services during COVID-19: A summary of CDC's family planning recommendations for healthcare providers*, Centers for Disease Control and Prevention.
4. *Advice for women seeking contraception, abortion and other sexual and reproductive healthcare during COVID-19 pandemic*, The Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH), 2020.
5. *COVID-19 Contraception and Family Planning April 2020 guidance*, FIGO.



**Chân thành cảm ơn Quý Thầy Cô
và Quý Đồng nghiệp!**